



## **Kurse für Einsteiger**

### **Programm**

#### **1-Tages-Programm**

09.30 Uhr	Treffpunkt beim Stall
09.30 – 10.00 Uhr	Kurze Erläuterung zu den Pferden und zur Ausrüstung
10.00 – 11.30 Uhr	Einführung ins Poloreiten; Haltung, Sitz und erste leichte Schlagübungen
11.30 – 12.30 Uhr	Vertiefen der Schwungebene auf dem Holzpferd
12.30 – 14.30 Uhr	Mittagspause mit Erläuterung der wichtigsten Regeln und Spielabläufe
14.30 – 15.00 Uhr	Vorbereiten der Pferde
15.00 – 16.30 Uhr	Verschiedene Schlagübungen, erste Spielsituationen und Abschlusspiel

#### **2-Tages-Programm**

##### **1. Tag**

09.30 Uhr	Treffpunkt beim Stall
09.30 – 10.30 Uhr	Pferdeausrüstung und Pferde vorbereiten
10.30 – 12.00 Uhr	Einführung ins Poloreiten, Halfseat, erste Reitübungen
12.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause mit Theorie und Einführung in die Regelkunde
14.00 – 15.00 Uhr	Erste Schlagübungen und Techniken auf dem Holzpferd
15.00 – 16.30 Uhr	Umsetzen der Schlagübungen auf dem Pferd

##### **2. Tag**

9.30 Uhr	Treffpunkt beim Stall
9.30 – 10.00 Uhr	Kurzes Aufwärmprogramm und Wiederholung der Schläge auf dem Holzpferd
10.00 – 11.30 Uhr	Verschiedene Schlagübungen, richtiges Abwehren, Hooken und Abreiten zu Pferd
11.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause mit Theorie, wiederholen der wichtigsten Regeln, Spielaufbau und Taktiken
14.00 – 14.30 Uhr	Vorbereiten der Pferde
14.30 – 16.00 Uhr	Spielaufbau und taktisches Verhalten auf dem Platz, Abschlusspiel